



¿AL MENOS LEVANTA PESAS?

POR SARA THISTLE, LAT, ATC, CSCS

Levantar algo, o simplemente, recoger algo, está tan arraigado en la vida cotidiana que rara vez se le presta mucha atención. Es algo que esperamos hacer sin dudarlo: levantar a un niño, recoger la compra, recoger las llaves o herramientas que se nos caen después de una torpeza. El movimiento es tan fundamental que se convierte en un ruido de fondo en el ritmo de un día normal. Pero levantar algo a menudo se hace notar cuando ocurre una de estas dos cosas:

- 1 Estamos realizando entrenamiento de fuerza intencional, como levantar pesas. Da paso a la clásica frase, "Levanto cosas y las dejo en el suelo."
- 2 Empezamos a perder la facilidad, la fuerza o la confianza en la capacidad de levantar peso como antes.

UN PESO DIFERENTE

Cuando ocurre cualquiera de estas dos consideraciones, la simplicidad de levantar objetos adquiere un peso diferente, tanto física como mentalmente 😞. Una jarra de leche se vuelve incómoda. Tu hijo intenta alcanzar algo, pero dejar que te abrace las rodillas es lo máximo que podemos hacer ese día. El cesto de la ropa sucia se queda en el sofá más tiempo de lo habitual porque levantarlo ahora requiere planificación, esfuerzo y quizás una mueca de dolor.

Como con tantos movimientos cotidianos, tendemos a no apreciar la capacidad de levantar objetos hasta que deja de sentirse automático.

Pero hay buenas noticias aquí. Aunque algunas cosas escapan a nuestro control, levantar objetos es algo que a menudo podemos mejorar (y proteger) con esfuerzo intencional. La fuerza, la postura y el hábito influyen. Lo que hacemos a lo largo del día, *tanto en casa como en el trabajo*, influye en cómo nos movemos y en si nos movemos bien.

LA PREVENCIÓN FAVORECE A LOS PREPARADOS

Este mes, nos centramos en **la postura correcta para levantar** pesas, la segunda "P" de nuestro marco PREPARADO. Y para quienes enfrentan molestias o limitaciones al levantar pesas, rara vez se trata solo de indicaciones o retroalimentación rápida para resolver el dolor o la limitación de movimiento. Es una imagen más amplia; una imagen que incluye la mecánica, la constancia, la fatiga y la función. ¡Quédate para el resto del boletín de mayo para conocer los diferentes aspectos del concepto.

¿Cuál es nuestro objetivo final? Levantar sin dudar. Levantar algo sin prepararnos para el dolor ni ensayar mentalmente el movimiento. Puede parecer insignificante, hasta que deja de serlo. Y el esfuerzo que hacemos para levantar bien hoy nos ayuda a seguir levantando con facilidad mañana.

Sara Thistle, LAT, ATC, CSCS || Sara es entrenadora atlética industrial y también trabaja en Operaciones, Gestión y Educación Continua para Work Right. Cuando no está trabajando en logística, desarrollo de programas o apoyando a sus médicos en el lugar, probablemente esté absorta en un buen libro, levantando pesas o cuidando a sus gatos, Tsuki y el Sr. Todd.

Work Right está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

PASOS PARA UN LEVANTAMIENTO SEGURO



1. Separa los pies aproximadamente a la anchura de los hombros.
2. Distribuye el peso uniformemente entre ambos pies.
3. Manteniendo la espalda recta y el pecho erguido, siéntate en cuclillas como si estuvieras sentado en un taburete o banco bajo detrás de ti.
4. Intenta mantener las rodillas alineadas con los dedos de los pies, contrae el torso y usa los músculos grandes de la cadera (¡los glúteos!) para volver a la posición de pie.

